

und damit dritte Teil in dieser Hierarchie ist der *ventrale Vagus*. Er steht hinter unserer Fähigkeit, in Kontakt zu treten, Probleme mittels Kommunikation zu lösen und in Verbundenheit zu leben oder aber uns bewusst für einen Rückzug zu entscheiden. In Abhängigkeit von der Reifung des kindlichen Nervensystems übernimmt vorläufig die Mutter diesen regulierenden Part, bis das Kind gelernt hat, sich selbst zu regulieren.

Das autonome Funktionieren unseres Körpers mittels der drei beschriebenen Anteile zu kennen ist besonders wertvoll für das Verstehen der allgemeinen Stressreaktionen und des menschlichen Verhaltens, aber auch hilfreich für die Heilung von Traumata und aus ihnen resultierenden Störungen. Diese Zusammenhänge und das Wissen darum sind auch für das grundlegende kommunikative Miteinander und damit für ein reguliertes gesellschaftliches Leben essenziell und daher nicht allein für Trauma-Betroffene von Interesse. Dass sich die Theorie fortschreitend weltweit durchsetzt, ist sicherlich kein Zufall, sondern vielmehr ihrem richtigen Ansatz zu verdanken und dem Erfolg der darauf fußenden Methode als wirksames Mittel zur Kommunikation und zur Traumaheilung.

Doch die Methode hilft nicht nur im Rahmen der klar umrissenen sogenannten Traumafolgestörungen, sondern auch gegen diverse Erkrankungen, die man ohne Weiteres gar nicht auf ein traumatisches Ereignis zurückführen würde, etwa die schon erwähnten häufigen und vielfältigen Schmerzleiden, unter anderem Kopf-, Rücken oder Gelenkschmerzen. In diesem Zusammenhang zu nennen sind auch internistische und orthopädische Krankheiten wie Bluthochdruck, Magen-Darm-Störungen, Entzündungen oder Arthrosen. Auch die Behandlung von komplexen und oft lebensverändernden Syndromen, also Zuständen, in denen verschiedenste Symptome kombiniert auftreten, profitiert sicherlich von diesem Ansatz. Dazu zählen das chronische Müdigkeitssyndrom, Migräne, Fibromyalgie, Allergien oder auch das Burn-out-Syndrom, um nur einige wenige zu nennen.

Doch betrachten wir zunächst den Ursprung der Polyvagal-Theorie. Erstmals wurde die Theorie 1994 von ihrem Begründer, dem amerikanischen Wissenschaftler und Professor für Psychiatrie Stephen W. Porges, erwähnt. Porges war selbst überrascht, mit welchem durchschlagendem Erfolg er Kliniker besonders aus der Traumaheilkunde mit seinem Ansatz überzeugen konnte. Endlich war schlüssig erklärbar, welche adaptiven körperlichen Reaktionen nach einer Traumatisierung auftreten. Damit wurde zugleich die stete Suche nach Sicherheit und Überleben als begründetes Lebensziel aller Lebewesen deutlich. Später werde ich genauer auf die einzelnen und vielfältigen Funktionen der drei autonomen Zustände eingehen und auch darauf, wie wir uns die Polyvagal-Theorie zunutze machen können, um regulatorisch Einfluss zu nehmen.

Ursprünglich, also bevor Porges seine Theorie erarbeitete, war man davon ausgegangen, dass unser autonomes Nervensystem aus dem Antreiber Sympathikus und seinem beruhigenden Gegenspieler besteht, dem Parasympathikus. Ein Großteil des parasympathischen Systems wiederum besteht aus dem Vagusnerv. Hier beginnt die eigentliche Geschichte der Polyvagal-Theorie, denn Stephen W. Porges fand

heraus, dass es nicht nur den einen Vagusnerv, sondern vielmehr das autonome Reaktionssystem eines ventralen, also vorderen, und das System eines dorsalen, also hinteren Vagusastes gibt. Obwohl beide als parasympathische, also beruhigende, Systeme gelten, könnten ihre Funktionen unterschiedlicher nicht sein. Der vordere Vagusast hält uns in gesunder, verbundener Lebensenergie, während der hintere Schockzustände und Ohnmachten auslöst und damit vermeintlich oder wirklich lebensbedrohliche Zustände verarbeitet. Abspaltung und Rückzug sind charakteristisch für das Reaktionsmuster des hinteren Vagus.

Hier wird der Begriff *polyvagal* plausibel, denn er setzt sich zusammen aus dem griechischen *poly* (»viele«, also mehr als einer) und dem lateinischen *vagal* (»umherschweifend«, von dem Verb *vagari* abgeleitet). Im Zusammenhang mit dem *Nervus vagus* bedeutet er also »der umherschweifende Nerv«.

Doch wie kam Stephen W. Porges auf diesen Zusammenhang? Eigentlich interessierte er sich als Wissenschaftler bis dahin nicht direkt für klinische Prozesse, also die Untersuchung und Behandlung von Patienten mit spezifischen Symptomen. Ursprünglich widmete er sich der Forschung rund um die Geburtshilfe. Er ging davon aus, dass starke Aktivierung im System des Vagusnervs gleichbedeutend mit guter Gesundheit sei. Doch dann kam ein entscheidender Hinweis: Es meldete sich ein Kinderarzt, der beobachtet hatte, dass starke Aktivität im Vagus-System mit einem Absinken der Herzfrequenz einhergeht, die wiederum für die Sterblichkeit vor allem von Frühgeborenen verantwortlich gemacht wird. Dieses Phänomen wurde als Vagus-Paradox beschrieben und veranlasste Porges, intensiver zu forschen. Letztendlich stieß er dabei auf die zwei unterschiedlichen Vagus-Systeme. Später beobachtete und belegte er in Studien, dass es einen Zusammenhang zwischen psychischen Störungen und einer Schwächung des ventralen Vagus-Systems gibt. Er machte dies an einigen regelmäßig vorkommenden Symptomen fest. Dazu gehören zum Beispiel eine Überempfindlichkeit des Gehörs oder die Unfähigkeit, Blickkontakt herzustellen oder zu halten.

Doch was von alledem lässt sich nun in unserem Alltag gesundheitsfördernd nutzen? Ich fasse zusammen: Die Polyvagal-Theorie unterscheidet drei autonome physiologische Modi oder Zustände, die ventraler Vagus, Sympathikus und dorsaler Vagus hervorrufen. Diese als *Anpassungsmechanismen* bezeichneten Körperzustände rufen verschiedene körperliche Fähigkeiten ab und bewirken jeweils typische Verhaltensmuster. Ebenso wird jeder dieser Mechanismen durch unterschiedliche anatomische Zusammenhänge repräsentiert. Die Theorie beschreibt auch, dass die drei Reaktionsmuster hierarchisch funktionieren. Schnelle Wechsel zwischen den drei autonomen Zuständen gehören zur normalen Physis des Menschen und aller anderen Wirbeltiere. Ein Steckenbleiben in einem dieser Muster stellt jedoch die Abweichung von der Norm und damit einen Nährboden für Krankheiten dar.

Das übergeordnete Ziel ist immer das Überleben und Wiedererlangen sowie Erhalten von Sicherheit. Das Erkennen des jeweiligen Zustands und der anatomische Zusammenhang führen uns zu einer Reihe von schlüssigen, für den jeweiligen Zustand konzipierten Übungen in [Teil 3](#), mit denen Sie Ihren Körper

beim Wechsel zum jeweils günstigeren oder höher entwickelten autonomen Zustand unterstützen können. Doch bevor wir so weit sind, lohnt es sich, einen Blick auf die Funktionsweise der autonomen Hierarchie zu werfen.



Unser autonomes Nervensystem reagiert in rasender Geschwindigkeit auf alles, was unsere Umgebung ausmacht. Jeder kleinste Reiz wird unterbewusst registriert, mit Bekanntem abgeglichen und kategorisiert. So reagieren wir auf Angenehmes, auf Unangenehmes und auf Gefahren mit den beschriebenen drei autonomen Mustern. Das autonome Nervensystem hält zudem die grundlegenden Organfunktionen selbstständig und damit für Sie in der Regel unbewusst aufrecht. Hierzu zählen zum Beispiel die Verdauung und die Frequenz des Herzschlags. Sie stimmen mir mit Sicherheit darin zu, dass es sehr schwer ist, in einem Moment großer Verliebtheit oder allgemein bei großer Aufregung den Puls ruhig zu halten. Das autonome Nervensystem baut in seinen Entscheidungen auf allen bereits vorhandenen Erfahrungen auf und arbeitet immer für Sie und Ihr Überleben.

Solange unser Hirnstamm die eintreffenden Reize als sicher klassifiziert, verweilen wir im Programm des ventralen Vagus. Sobald sich jedoch unser Körper in einer Bedrohungslage wähnt, erfolgt ein Wechsel in den Sympathikus, und wir entscheiden uns unterbewusst entweder zum Kämpfen oder, falls das nicht möglich ist, für die Flucht vor der Gefahr. Deutet unser Gehirn die Informationslage als lebensgefährlich, übernimmt der dorsale Vagus die Regie und lässt uns in einem Zustand von Betäubung, Ohnmacht und Starre ausharren. Verlassen wir diesen Zustand des Totstellens, erfolgt auch dies in der hierarchischen Reihenfolge vom dorsalen Vagus über den Sympathikus hin zum ventralen Vagus-System. Das erklärt,

warum Menschen, die sich sehr lange in einer Abspaltung oder Starre befunden haben, plötzlich sehr kämpferische Züge zeigen oder zur Verwunderung ihres Umfeldes Hals über Kopf die Flucht ergreifen. Denn sobald das Nervensystem aus der Starre wieder ein wenig in Bewegung kommt, eröffnen sich Möglichkeiten, die vorher nicht greifbar waren. Nach einer weiteren Phase der Regulation geht es dann im Idealfall vom Kampf- oder Fluchtsystem zurück ins Muster des ventralen Vagus. Ab hier verläuft das Leben wieder in geordneten Bahnen. Was das genau bedeutet, schauen wir uns nun bei den einzeln beschriebenen Reaktionsmustern genauer an.

1.2

Der ventrale Vagus: Das System der sozialen Verbundenheit

Dieses entwicklungsgeschichtlich jüngste der drei autonomen Reaktionssysteme zu verstehen und zu fördern, wird am meisten zu Ihrer und auch zur Gesundheit anderer beitragen. Wenn Sie dieses System aktiv durch regulatives Üben fördern, werden sich Ihre autonomen Körperabläufe verbessern. Das wird Ihr Lebensspektrum erweitern und Ihr Leben und auch das anderer bereichern. Diese Regulation können Sie in Eigenregie durch bestimmte Körper- und Atemübungen erzielen. In [Teil 3](#) dieses Buchs werde ich Ihnen einige davon vorstellen. Die Regulation unterstützen aber auch Alltagsaktivitäten wie zum Beispiel ein Spaziergang in der Natur oder ein Mittagsschlaf. Ganz gemäß unserer sozial angelegten Natur wirkt natürlich auch Co-Regulation durch einen Therapeuten oder Angehörige, Freunde und Bekannte.

Wenn das ventrale Vagus-System aktiv ist, fühlen wir uns gesund, rundum wohl und vor allem sicher. Wir können uns gut orientieren – zeitlich, örtlich, sozial und im Leben allgemein. Wir wissen, wo unser Platz ist, und können diesen gut einnehmen. Wir sind kreativ und haben ausreichend Kraft und Motivation, unseren Alltag abwechslungsreich zu gestalten. Wir können Sport treiben, wandern, im Chor singen oder einfach auf dem Fahrrad vor uns hin summen. Wir können unseren Hobbys lustvoll nachgehen. Neugierde ist Anlass für unser Handeln, Angst maximal ein gesunder Schutzmechanismus. Gesunder, ausreichender Schlaf fördert die Regeneration und stimmt uns friedlich. Wir kommunizieren aus dem Herzen heraus und nicht etwa nur aus Notwendigkeit oder Verpflichtung. Wir kommunizieren variationsreich und sind im Kontakt mit anderen empathisch und wohlwollend zugeneigt. Wir sind in der Lage, anderen zu vertrauen, und gehen ganz selbstverständlich zwischenmenschliche Beziehungen und Bindungen ein. In diesem Zustand können wir das tiefe Gefühl von echter, nicht aufgesetzter, bedingungsloser Liebe empfinden; Liebe zur Natur, zu Mitmenschen, zum Leben, zur Schöpfung. In diesem Zustand fühlen wir uns verbunden mit uns selbst und mit der Gemeinschaft. Wir lassen uns gern und feinfühlig auf andere Menschen ein. Wir spüren, wie nahe wir ihnen kommen dürfen und wann es besser ist, jemanden auch mal in Ruhe zu lassen. In dieser Hinsicht können wir uns ehrlich und achtsam zurücknehmen, ohne Ansprüche auf die Aufmerksamkeit anderer zu stellen. Wir respektieren damit